

NOCH GANZ BEI TROST – ODER UNTRÖSTLICH?

Trost als unverzichtbare Kulturtechnik oder:
„Die (Un)fähigkeit und (Un)geschicklichkeit,
mit Emotionen umzugehen“.

VON MARTINA SCHMIDT-TANGER

Trost? Brauche ich nicht, ich bin ja erwachsen! Wirklich? Denken Sie einmal zurück und lassen Sie uns eine kleine Reise machen. Der Luftballon ist kaputtgegangen, die Schulnote war miserabel, Sie durften nicht mitspielen, waren nicht zum Kindergeburtstag eingeladen, haben sich beim Sport blamiert, waren schmerzhaft gefallen oder Ihr geliebtes Haustier oder der Großvater sind gestorben.

Vielfältige kleine Kümernisse und größere Herausforderungen begleiten das Aufwachsen.

Als kleines Mädchen habe ich oft im Hausflur meiner Großmutter angefangen zu weinen und auf die erstaunte Frage meiner Mutter: „Warum weinst du denn – es ist doch gar nichts passiert?“ antwortete ich: „Nein, es ist nichts, aber die Oma kann so schön trösten.“ Ich sparte also die großen und kleinen Kümernisse eines Kinderlebens auf, um einmal in der Woche bei Oma auf dem Schoß Zuwendung, Nähe und Verständnis eines Menschen zu genießen, der meine kleinen und großen Geschichten und Tränen aushielt. Meine Eltern waren keine schlechten Eltern, im Gegenteil, aber mein Vater, Kriegsgeneration und Bruder zweier Schwestern, konnte „mit heulenden Mädchen nichts anfangen“ und meine Mutter, die ebenfalls als junges Mädchen den Krieg durchlebte, versuchte, alles so schnell wie möglich ungeschehen zu machen und unangenehme Gefühle und Tränen rasch zu beenden: „Nun ist aber mal gut, so schlimm ist es ja nicht, jetzt ist es genug.“

Beide hatten keine Zeit für solche Gefühle und waren durch das Leben emotional abgehärtet.

Welche Trosterfahrungen haben Sie als Kind gemacht? Hatten Sie guten Beistand? Konnten die Menschen in Ihrem Umfeld trösten, waren sie hilfreich und empathisch oder waren sie unbeholfen und wussten nicht recht, was sie machen sollten? Wollten sie, dass der Kummer schnell aufhört, Sie sich mit einem Bonbon und Ablenkung wieder „einkriegen“? Vielleicht machten sie es sogar noch schlimmer, waren unsensibel und es tat hinterher noch mehr weh als zuvor? Oder brauchten die anderen selbst Trost und für Sie war nicht mehr viel übrig und es war besser, gar nicht darum zu bitten, sondern vieles mit sich allein auszumachen? Wie sieht Ihre Trostbiografie aus?

Trost als universelles menschliches Bedürfnis

Wir alle durchleben schwierige Zeiten, sei es durch Verluste, Schmerz, Krankheit, Trennungen, Misserfolge oder andere Herausforderungen. In diesen Momenten kann Trost uns helfen, mit unseren Emotionen umzugehen, und uns auf dem Weg zum emotionalen Gleichgewicht unterstützen. Die Kulturgeschichte des Trostes ist vielfältig. Die Suche nach Trost und die Fähigkeit, Trost zu spenden, hat schon immer eine wichtige Rolle in der Geschichte der Menschheit gespielt. In der Antike war Trost mit spirituellen und religiösen Überzeugungen verbunden. In vielen Kulturen glaubte man, dass Götter und Göttinnen den Menschen in Zeiten von Leid und Schmerz

Immer ist und war das Leben auch herausfordernd, enttäuschend und quälend.

beistehen können. Für diese Götter gab es Rituale und Zeremonien, um sie um Unterstützung, Wunscherfüllung oder Gnade zu bitten. In der antiken Literatur gibt es zahlreiche Beispiele dafür, wie in der Ilias von Homer, wo Götter und Göttinnen den Menschen Trost spenden und in der Medea von Euripides, wo der Chor versucht, Medea zu trösten, nachdem sie ihre Kinder getötet hat. Auch in der Kunst und der Literatur wurde das Thema Trost oft aufgegriffen, wie in der Dichtung von Dante Alighieri oder in den Gemälden von Michelangelo.

In der Antike wurde Trost als moralische Unterstützung betrachtet, die Menschen helfen konnte, ihre Emotionen zu regulieren und eine positive Lebenseinstellung aufrechtzuerhalten. Der Stoizismus, eine Philosophieschule, die im antiken Griechenland und in Rom weit verbreitet war, lehrte, dass Leid und Schmerz im Leben unvermeidlich sind, dass man sie aber durch die mentale Einstellung und emotionale Disziplin bewältigen kann. Stoiker glaubten, dass Trost durch das Akzeptieren von persönlichen Schicksalsschlägen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gefunden werden kann. Heute würden wir sagen: Durch die Veränderung unserer Glaubenssätze und die Fähigkeit, sich zu dissoziieren und das Leid in einem anderen Rahmen zu sehen, führt stoische Akzeptanz zur Selbsttröstung.

Auch der Epikureismus, eine andere antike Philosophieschule, betont die Bedeutung von Trost. Wenn Schmerz und Leid unvermeidlich sind, dann sollten Menschen lernen, sich vermehrt auf andere Dinge zu konzentrieren. Der Blick sollte immer in die positive

Richtung gehen, hin zu Dankbarkeit, Glück und Frieden. Die Epikureer lehrten, dass dies durch die Befriedigung von Bedürfnissen (Lustsuche) und die aktive Vermeidung von Schmerz und Leid erreicht werden kann.

Im europäischen Mittelalter spielten die christliche Religion und die Kirche eine wichtige Rolle bei der Suche nach und der Bereitstellung von Beistand. In der Bibel gibt es viele Beispiele für tröstende Worte, wie die Psalmen, die Seligpreisungen in der Bergpredigt, die Krankensalbung und die Worte der letzten Ölung.

Gebete, Rituale und spirituelle Praktiken wurden entwickelt, um Menschen in schwierigen Zeiten Mut und Zuversicht zu geben.

Insgesamt zeigen die Philosophie und Literatur, dass die Suche nach Trost und die Fähigkeit, anderen Trost zu spenden, schon seit Jahrhunderten ein wichtiger Aspekt des menschlichen Alltags ist. Immer ist und war das Leben auch herausfordernd, enttäuschend und quälend, sodass Tröstungen notwendig waren und sind.

Ungetröstet sein heißt „limbisch“ sein

Der Bedarf an Trost wird dann besonders hoch, wenn wichtige menschliche Grundbedürfnisse nicht oder nicht mehr befriedigt werden. Sicherheit, Bindung und Selbstwert als menschliche Urbedürfnisse werden durch gesellschaftliche Herausforderungen (Pandemie, Krieg, Ungerechtigkeit, Angst ...) und individuelle schwierige biografische Situationen (Trennung, Schmerz, Verlust, Herabsetzung ...) immer wieder erschüttert.

Werden diese evolutionär wichtigen Daseinsfaktoren getriggert, indem körperliche Unversehrtheit bedroht ist, Bindung infrage gestellt ist und der Selbstwert reduziert wird, greift das limbische System auf vorgebahnte Verhaltensweisen zu und unsere automatische Kommandozentrale beginnt, unser „Überleben zu sichern“. Diese Trigger können auch minimal sein, was wir täglich beobachten können: dichtes Auffahren auf der Autobahn, abwertende Kolleg:innen, Überforderung an der Supermarktkasse, schiefe Blicke ... und unser Stresssystem springt an. Die automatische Kommandozentrale umgeht den Neocortex, unsere Verstandesaktivität wird reduziert und es übernehmen die Impulse Flucht, Kampf, Aggression oder Apathie unser Handeln.

Je bedrohlicher die Situation (bewusst oder unbewusst) und je geringer die persönliche Kontrolle (Selbstwirksamkeitserwartung) eingeschätzt wird, umso häufiger kann man Menschen beobachten, deren Notfallprogramm unpassend und unangenehm die Führung übernimmt. Die Person scheint „nicht ganz bei Trost zu sein“. Sie ist aufgebracht, aggressiv, deprimiert, nicht ansprechbar, eifersüchtig, verwirrt, manchmal unkalkulierbar. Sie fühlt sich Verlusten, Kränkungen, Trennung, Trauer und anderen stressvollen Gegebenheiten scheinbar hilflos ausgeliefert. Das kann man täglich beobachten oder in sozialen Netzwerken verfolgen. Je nach gesellschaftlicher Herausforderung gibt es Zeiten (wie die Corona-Pandemie), in denen besonders viele Menschen „limbisch“ sind. Trösten und getröstet werden existiert in allen Kulturen und Gesellschaften



auf der ganzen Welt, da es wichtige Funktionen erfüllt. Ziel ist es, Unterstützung zu geben und zu bekommen, um aus gefühlter Hilflosigkeit und Bedrohung, also dem limbischen Notfallprogramm, herauszukommen. Dies ist notwendig, um ein harmonisches Miteinander zu leben, bei dem nicht allzu viele Individuen limbisch „abgestürzt“ und „nicht ganz bei Trost“ sind.

Trostsuche und Coping

Was braucht Tröstung? Liebeskummer, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, Ausgrenztsein, weil man zu schlau, zu dumm, zu dick, zu unsportlich, zu arm, zu reich ist Scheidung, das verlorene Spiel der Liebingsmannschaft, die verpatzte Prüfung, eine schlimme Diagnose in der Familie? Menschen sind überarbeitet, einsam, unzufrieden, müde, traurig, genervt, angstvoll, wütend und müssen irgendwie damit umgehen. Bei Kindern sind die selbstregulatorischen Kräfte noch nicht so ausgeprägt und auch im Erwachsenenalter ist es oft schwierig, nach einem „Schlag“ wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Es wird dann etwas Tröstendes gesucht – und das ist vielfältig. Es wird übermäßig gezockt, zu viel gearbeitet, Sex gesucht, Alkohol getrunken, zu viel geschoppt, Sport bis zum Umfallen betrieben, den ganzen Tag im Bett verbracht, stundenlang ferngesehen, Schokolade gegessen. Oder man wartet „angeschlagen in der Ecke“, bis es im Inneren wieder ruhiger wird. Obwohl jeder seine eigenen mehr oder weniger erfolgreichen Strategien

hat, sind manche Copinghandlungen der Anfang vom Ende und verursachen mehr negative Auswirkungen als das Ereignis selbst. Vielfach wissen Menschen nicht, was sie tun sollen und trinken Alkohol, anstatt ein Bad zu nehmen, shoppen exzessiv, anstatt Gartenarbeit zu machen, überarbeiten sich, anstatt mal zu weinen, schlagen um sich, anstatt schlafen zu gehen.

Ungetröstetes

Kleine Tröstungen für die Kümernisse des Alltags werden fast täglich gebraucht, und sei es nur die Tasse Kaffee und das Telefonat mit einem einfühlsamen Menschen.

Es gibt jedoch Themen, die im Laufe des Lebens zu schwierig waren und „ungetröstet nach innen“ gingen. Ereignisse, die nicht fühlbar sein durften oder konnten, weil es zu weh tat. Situationen, die immer noch als „unfinished business“ ungehört und ungetröstet in der eigenen Psyche als vulnerable Stellen verborgen sind und wieder getriggert, die ganzen Emotionen unangenehm erneut zutage fördern.

Bei der Bearbeitung von Emotionen und Situationen, die haften geblieben sind und leider keinen richtigen, mitfühlenden An- und Aussprechpartner fanden, spielt professionelle Unter-

stützung auf dem Weg zu neuer psychischer und physischer Selbstregulation eine wichtige Rolle. Die moderne Psychologie hat die Bedeutung von Trost für die psychische Gesundheit erkannt und verschiedene Techniken und Therapieformen (Traumatherapien) entwickelt, um Menschen zu helfen. Im Coaching reichen manchmal einfaches Dabeibleiben und „Zeugenschaft“, damit beim aufwühlenden Erzählen und Zuhören ein neuer Blick entstehen und Integration und Heilung beginnen kann.

Trost zu suchen und vor allem zulassen zu können, ist ein wichtiger Aspekt des menschlichen Lebens, der hilft, die immer wieder benötigte Selbstregulation zu trainieren, Unabgeschlossenes zu beenden und die darin gefangenen Energien zu befreien. Sicherheit und Bindung werden wieder erfahrbar und das limbische System beruhigt sich, die Selbstwirksamkeitsfähigkeiten steigen wieder.

Trost führt zur ...

■ Beruhigung des limbischen Systems:

Gefühle der Unsicherheit, Überlastung und Angst lösen emotionalen und mentalen Stress aus.

Trost kann dazu beitragen, aus dem Notfallprogramm herauszukommen und die Denk- und Handlungsfähigkeit wiederherzustellen.

■ **Verbesserung der emotionalen Gesundheit durch bessere Copingstrategien:**

Trost kann langfristig die emotionale Gesundheit einer Person verbessern. Erfahrungen von unterstützender Bindung stärken die Selbstregulation und positive Copingstrategien können erlernt werden.

■ **Förderung der körperlichen Heilung durch Reduktion der Stresshormone:**

Trost reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen und ermöglicht Heilung. Das kann den physischen Selbstheilungsprozess fördern und Schmerzen reduzieren.

■ **Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen durch eine benevolente Grundhaltung:**

Trost kann das Vertrauen zwischen Menschen verstärken. Die Erfahrung, füreinander da zu sein und Unterstützung zu erleben, reduziert den Opferblick auf einen selbst. Dies

vermindert die Vermutung, dass alle „einem was wollen“, und lässt Raum für den Gedanken, dass es manchmal gute Gründe für scheinbar negatives Verhalten gibt (Benevolenz). Das führt zu einem beruhigten Miteinander und reduziert Aggression.

Trost verbessert insgesamt das emotionale Wohlbefinden und die Gesundheit einer Gesellschaft und eine gute (Selbst-)Trostkultur kann helfen, schwierige Situationen leichter zu bewältigen und nicht so schnell „limbisch abzdrehen“. Und es müssen nicht immer Menschen sein. Natur, Tiere und „tröstende“ Architektur können einen großen Beitrag leisten, um sich beruhigt, sicher und verbunden zu fühlen.

Wie geht menschlicher Trost?

Trost kann aus Worten, Gesten oder Handlungen bestehen. Der Zweck

besteht darin, die Person zu unterstützen, ihre Gefühle zu verarbeiten, sich besser zu fühlen und Leiden und Schmerz zu lindern.

Raus aus den automatischen Stressreaktionen mit Aggression, Depression und schädlichen Copingstrategien, wieder zurückfinden zu einem funktionierenden Denkhirn (Neokortex).

Trost kann auf unterschiedliche Weise erfolgen:

Durch tröstende Worte:

„Ich bin für dich da“, „Ich höre zu“, „Du bist nicht allein“, „Alles wird gut“, „Ich helfe dir“, „Ich bleibe bei dir“, „Ich gehe nicht weg“.

Ist jemand „akut“ limbisch, sind Appelle an die Vernunft oder weitreichende verbale Erklärungen, warum doch alles halb so schlimm ist oder aber völlig falsch gesehen wird, jedoch fehl am Platz. Die Person ist nicht erreichbar, das sollte man wissen. Solche Gespräche drehen sich im Kreis und die Energie kann man sparen.

Durch tröstende Gesten:

Dies kann eine Umarmung sein, eine Hand auf der Schulter, eine sanfte Berührung oder ein liebevoller Blick, das geteilte Stückchen Kuchen, das wortlos gereichte Taschentuch, der mitgebrachte Blumenstrauß, die Tasse Tee, das verstehende Nicken, das Halten der Hand. Kleine symbolhafte Handlungen mit großer Wirkung, ohne inhaltlich in die Tiefe gehen zu müssen.

Durch tröstende Handlungen:

Beispielsweise das Übernehmen von Aufgaben, das Abnehmen von Pflichten, das Bereitstellen oder Recherchieren von professionellen Hilfen können



Emotionale Selbstregulation für sich und andere zu ermöglichen, sollte ein Schulfach sein!

nützlicher sein als allzu viele (leere) Worte. Jemanden einfach zu einem schwierigen Termin begleiten, einen stressigen Anruf übernehmen, eine warme Suppe kochen, das Kind hüten, ist in einer schwierigen Situation oft sinnvoller als der Satz: „Sag, wenn du was brauchst“.

Warum ist Trost oft schwierig?

Da Trösten eine komplexe emotionale und soziale zwischenmenschliche Dynamik beinhaltet, kann es aus verschiedenen Gründen schwierig sein. Hier sind einige Gründe, warum Trost manchmal herausfordernd ist: **Schwierigkeiten, Emotionen zu erkennen und auszudrücken:**

Manche Menschen haben Schwierigkeiten damit, ihre eigenen Emotionen zu erkennen und auszudrücken, was es ihnen schwer macht, Trost zu spenden, darum zu bitten oder ihn anzunehmen. Wer immer nur Härte erlebt hat, spürt sich selbst und andere schlechter. Die Reduktion dieser „emotionalen Blindheit“ (sich selbst und anderen gegenüber) kann man üben, um wieder sensibler zu werden.

Unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen:

Einige Menschen möchten einfach nur zuhören, während ihr Gegenüber tröstende Worte oder körperliche Umarmungen benötigt. Es kann schwierig sein, die Bedürfnisse und Erwartungen einer anderen Person zu verstehen und darauf angemessen zu reagieren. Dann sollte man fragen oder genau auf die Reaktion des anderen schauen, sein Verhalten anpassen und nicht einfach aktivistisch drauflos trösten.



Schuldgefühle:

Manche Menschen empfinden Schuldgefühle, wenn sie versuchen, Trost zu spenden. Sie glauben, dass sie nicht genug oder nicht das Richtige tun oder dass sie für die Situation verantwortlich sind, die das Leid verursacht. Dann trösten sie lieber gar nicht oder trivialisieren und relativieren die Situation.

Schamgefühle:

Manche Menschen empfinden Trost als übergriffig und schwächend. Sie erleben dann eine vermeintliche Statusenkung und Herablassung. „Ich kann das alles allein, ich brauche niemanden, so schwach bin ich nicht“, sind sehr oft Denkschleifen, die wiederum zu mehr limbischer Aktivierung führen, da Hilfe als Herabsetzung erlebt wird. Trost annehmen zu können, ohne sich geschwächt, sondern im Gegenteil gestärkt zu fühlen, ist menschliche Reife.

Schwierigkeiten, mit Emotionen anderer umzugehen:

Trost kann schwierig sein, wenn man selbst mit eigenen emotionalen An-

teilen kämpft, die es schwer machen, sich auf das Thema einer anderen Person einzulassen. Hier kann man ehrlich sein und erklären, dass man selbst zu erschüttert ist oder Angst und Unsicherheit empfindet und gerade nicht mitschwingen kann, weil es vielleicht auch das eigene Thema ist.

Kulturelle Unterschiede:

Trost kann durch kulturelle Unterschiede erschwert werden, da verschiedene Kulturen unterschiedliche Vorstellungen davon haben, wie Trost ausgedrückt werden sollte. Es erfordert Einfühlungsvermögen und Toleranz, angemessen auf die Bedürfnisse anderer zu reagieren.

Kann man lernen, zu trösten?

Andere Menschen und sich selbst wieder „zu Verstand“ zu bringen, kann nicht nur in schwierigen Zeiten eine wichtige Fähigkeit sein. Emotionale Selbstregulation für sich und andere zu ermöglichen, sollte daher ein Schulfach sein! Drei Aspekte sind dabei wesentlich:

Trösten, Umsorgen, Beistehen, Heilen sind keine Luxusgefühle!

Sensibilisierung: Hier geht es zunächst darum, zu erkennen, was Trost ist und warum er wichtig ist. Es geht um die eigenen Glaubenssätze zum Trösten und Getröstetwerden, Einstellungen zu Empathie und Selbstmitgefühl („Nur die Harten kommen in den Garten“). Wie wird in unserer Gesellschaft getröstet und was sind die verschiedenen Arten von Trost (im Kapitalismus)? Welche Auswirkungen hat Verhalten im stark limbischen Modus oder durch schädliche Copingstrategien auf die Gesellschaft und die zwischenmenschlichen Beziehungen (Eifersucht, Aggression, Gewalt, paranoides Verhalten, Sucht ...)?

Selbstreflexion: Selbstbeobachtung, Gespräche und Reflexion über eigene Trosterlebnisse und die eigene Trostgeschichte sind sehr erhellend. Was sind meine biografischen positiven und negativen Trost-Erfahrungen? Was sind meine guten und was meine schädlichen Copingstrategien? Wie tröste ich andere und kann ich das überhaupt? Kann ich Emotionen anderer aushalten? Was fühle ich dabei (Schuld, Scham, Angst, Liebe, Unsicherheit)? Was habe ich selbst unge-tröstet „weggepackt“? Traue ich mich, dahin zu schauen und es zu integrieren? Wofür/wann brauche ich Trost? Wie schnell hilft es?

Kommunikation: In diesem Schritt geht es darum, die richtigen Worte und Taten zu finden, um Trost zu spenden und auch einzufordern. Wie mache ich das? Was sage ich? Kann ich darum bitten? Und vor allem: Kann ich es annehmen?

Zur guten Kommunikation gehört es, Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen, Bedürfnisse anderer zu erfragen und darauf eingehen zu können. Respektvoll, einfühlsam zu sein und eine offene, unterstützende Haltung zu sich und anderen einzunehmen. Und auch die Fähigkeit, eigene (emotionale) Grenzen zu kennen, zu respektieren und kommunizieren zu können, ist wichtig.

Kleines Programm, um Trösten zu lernen

- 1. Arbeit an der eigenen Empathie:**
Versuchen Sie, Ihre eigenen Empathie-Fähigkeiten zu entwickeln, indem Sie die Perspektive anderer einnehmen und dies auch kommunizieren („Ah, ich verstehe“). Ver-zichten Sie darauf, sofort ein Problem lösen zu wollen („Da musst du xy machen ...“), sondern verlangsa-men Sie sich und Ihre Aktionen und wechseln in den rezeptiven Modus („Erzähl mir davon“).
- 2. Präsent und aufmerksam sein:**
Hören Sie aktiv zu, wenn jemand Hilfe benötigt. Nehmen Sie sich Zeit, manchmal hilft Dabeibleiben schon und man braucht überhaupt nichts zu sagen. Konzentrieren Sie sich auf das, was die Person sagt und nicht auf das, was Sie denken oder vermeintlich sagen sollten. Üben Sie sich in präsenter, bewertungs-freier Zeugenschaft.
- 3. Ratschläge und Urteile vermeiden:**
Wenn jemand Trost sucht, ist es wichtig, nicht sofort mit einer eigenen, vermeintlich optimalen Lösung zu kommen. Versuchen Sie, sich auf die Person einzulassen.

Fragen Sie ruhig aktiv danach, was der andere braucht: Beistand, Trost oder eine Lösung, einen Rat? Comfort or solution?

- 4. Tröstende Handlungen anbieten:**
Einfache Handlungen können sehr tröstlich sein. Wählen Sie Gesten, die der Person zeigen, dass Sie da sind und sie unterstützen. Ein schlichtes „Ich verstehe“, ein stilles Nicken oder ein Kaffee können oft besser helfen als ein Redeschwall mit Relativierungen und „Weg-machen“ des Kummers. Mancher Kummer darf auch dauern und trotzdem Beistand erfahren.
- 5. Geduldig und respektvoll sein:**
Manchmal braucht es Zeit, um Trost anzunehmen. Seien Sie geduldig und respektvoll, wenn die Person Zeit braucht, um sich zu öffnen oder um Unterstützung zu erbit-ten. Werden Sie nicht überheblich, gönnerhaft oder trivialisieren den Kummer. Wenn jemand allein sein möchte, respektieren Sie das.

Braucht die Welt Trost?

Ja, die Welt braucht Trost, insbeson- dere in Zeiten von Krisen, Leid und Verlust. Wir werden mit vielem kon-frontiert, seien es persönliche Tra-gödien, der Verlust eines geliebten Menschen, schwere Erkrankungen, herausfordernde Lebensphasen oder globale Krisen wie Krieg, Pandemie, Klimawandel oder soziale Ungerechtigkeiten. In solchen Situationen kann Trost dazu beitragen, Menschen zu helfen, ihre Emotionen zu regulieren (raus aus der Dominanz der limbi-schen „Kampf-Flucht-Erstarren“-Re-aktionen), ihre Resilienz zu stärken

und ihre psychische Gesundheit entscheidend zu unterstützen. Trost kann das wichtige Gefühl von Verbundenheit und Solidarität schaffen, indem er Menschen zeigt, dass sie nicht allein sind und dass andere für sie da sind und damit einen hohen gesellschaftlichen Wert haben. Das zutiefst menschliche Bedürfnis nach Sicherheit und Bindung befriedigt zu wissen, ist eine Grundvoraussetzung für geistige Gesundheit, Tatkraft und positive Mitmenschlichkeit. Die Anthropologin Margaret Mead wurde einmal gefragt, was für sie die größte Errungenschaft sei, mit der der Mensch es geschafft hat, den ganzen Planeten zu erobern. Das Feuer, das Rad, der Ackerbau ... und sie antwortete erstaunlicherweise: *„Es wurde in einer Höhle ein Skelett mit einem wieder zusammengewachsenen Oberschenkelknochen gefunden. Dieser Fund bedeutet, es hat sich jemand die Zeit genommen, einen Mitmenschen zu pflegen, warm zu halten, vor wilden Tieren zu schützen und mit Essen zu versorgen. Es hat sich also jemand um einen anderen Menschen über einen längeren Zeitraum intensiv gekümmert. Dies ist bei Tieren nicht denkbar. Ein gebrochenes Bein in der Tierwelt ist ein Todesurteil. Ein derart verletztes Tier würde von anderen Tieren gefressen werden oder würde verhungern oder verdursten. So ist der geheilte menschliche Oberschenkelknochen ein Zeichen für die Kultur der Verbundenheit von Menschen untereinander, der Bereitschaft, etwas für jemanden anderen zu tun, ihm beizustehen und dies somit die größte Errungenschaft menschlicher Wesen.“*

Trösten, Umsorgen, Beistehen, Heilen sind keine Luxusgefühle, sondern die Grundlage des menschlichen (Überlebens-)Erfolgs. Trost ist ein existenzieller Aspekt des menschlichen Lebens, der in schwierigen Zeiten hilft, unsere Belastbarkeit zu stärken und „bei Verstand zu bleiben“. Es ist die generelle Erfahrung, dass Gefühle veränderbar sind. Trost annehmen zu können ist genauso wichtig, wie selbst trösten zu können. Denn niemand, der Trost braucht, ist immer schwach und niemand, der Trost gibt, ist immer stark. Wir alle erfahren die Herausforderungen des Lebens, nur zu unterschiedlichen Zeiten in unterschiedlicher Stärke und wir können uns gegenseitig unterstützen. Auf diesem Weg ist Trost anzunehmen Stärke, Trost zu geben, ohne überheblich zu sein, eine Tugend und gemeinsame Akzeptanz des Untröstlichen Liebe.

Die Fähigkeit, durch eigenes Verhalten heilend, integrierend, beruhigend und ermutigend auf Menschen zu wirken, steigt mit der persönlichen Reife, Empathiefähigkeit und Werteverpflichtung und ist es wert, kultiviert zu werden. ■



Dipl. Psych. Martina Schmidt-Tanger

ist langjährige Expertin zum Thema Coaching, Coachingsausbildung und NLP. Alle ihre Bücher zum

Coaching gibt es bei Junfermann. Der Film www.Coaching-film.de gibt Einblicke in ihre Arbeit. Ihre Ausbildungen und Seminare finden Sie unter www.nlp-professional.de und www.schmidt-tanger.de